想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

功法十三步

第一步　收心求静

法诀

初打坐，练静动，全身内外要放松。

二目垂帘守祖窍，舌闭天池津自生。

深细长匀调呼吸，心定念止是正功。

身心两忘万籁寂，形神俱妙乐在中。

掐子午，除杂念，祖炁修足玄关现。

脸似蚁爬丹田暖，口满津液要吞咽。

下座拂面舒筋气，浑身上下搓一遍。

筑基炼己全赖此，静极而动一阳现。

功法详解

收心求静，是道家的修身养性、打坐参禅，也是性命双修基本功。入坐前，先将衣服上的钮扣解开，宽衣解带，全

身内外放松，心里预先要有一种愉快感，用舒畅愉快、乐在其中的情绪来帮助入静。

取坐势，在床上、沙发上、椅凳上皆可。身上披的衣服应根据自己的身体以及气候变化增减，慎勿着凉感冒。

打坐时的面向：面向正东或正南，夜间要面向窗户亮光处，以免神昏易睡。

坐功要领：盘膝端坐，脚分阴阳，手掐子午，二目垂帘，眼观鼻，鼻观心。闭口藏舌，舌顶上腭，呼吸绵绵，微降

丹田。心神意念守祖窍，三花聚顶秋月圆。下座拂面熨双睛，浑身上下搓一遍。伸臂长腰舒筋气，静极而动一阳现。要

领详解如下：

盘膝端坐：盘膝有单盘、双盘、五心朝天之分。初学者可采用自然单盘膝，不要勉强。所谓端坐，是上体自然正直

，不前俯后仰，百会与会阴成垂直一线，但务必放松自然。须知松则气顺，经脉舒畅；僵则气滞，有碍气血流通。只有

全身内外放松，才能给入静创造条件。

脚分阴阳：盘膝时左脚属阳在外，右脚属阴在内，为阳抱阴，但不是绝对的，如感到不舒服可改换。对此不要太拘

泥。

手掐子午：左手拇指掐本左手中指午位，右手大拇指进入左手内掐住左手无名指的根部子位，两手相抱放在小腹部

，这为阴抱阳。但必须说明：掐子午不等于掐诀念咒。因子午这两道脉通寸、关、尺，而寸、关、尺之脉通心，心通脑

，掐子午是为减轻动脉撞心的力量，使其少生杂念，有助于入静。丹经云“手脚和合扣连环，四门紧闭守正中”是也。

二目垂帘：即是二目似闭非闭，微开一线同观鼻尖，看似对眼。太闭则神气昏暗，太光则神光外驰。故古人有云：

“日月合并，金木和合，回光返照，返观内视。含眼光，凝耳韵，调鼻息”，“内观其心，心无其心；外观其形，形无

其形；远观其物，物无其物；三者既悟，惟见于空；观空不空，是乃真空；观空乃空，是为顽空。”这是古人的所谓“

长生久视之道”。

眼观鼻，鼻观心：二目垂帘，眼看鼻尖，神定则心定。两眼同看鼻准，活动的思维，纷纭复杂的意念就能安定下来

。眼观鼻而心不在鼻，由观而达到忘观，外观其形，形无其形。所谓鼻观心，是为了下颌微收，使气嗓管调直，呼吸自

然流畅。

闭口藏舌，舌顶上腭：上腭是天池穴，在上牙内寸许凹陷处，口念“儿”字时，舌尖所触部位。闭天池，一是方面

是为了开玄膺（玄膺穴在巧舌之后），使真息往来畅通无阻；另一方面则是闭口免伤真炁。再则，舌根下有生津两穴，

左为金井，右为石泉，闭上天池易于生津。静坐往往津液满口，并有清而甜之感，此时应用吞律法将津液吞入腹内。即

舌顶上腭不动，将津液吮至舌根，待欲喷呛时引颈吞下。这样引吞，可直接入任脉，化为阴精，是造精之捷径，健身之

妙法。

呼吸绵绵，微降丹田：调理呼吸，又谓调息，是初步入静的重要环节。用功时既然是闭口，无疑要用鼻呼吸，要求

深、细、长、匀。不论是顺呼吸还是逆呼吸，都要求腹式呼吸，这样才能深。所谓细，即连自己也听不到呼吸声。长，

是将呼吸拉长，要息息归根，下降丹田，不要憋气，要放松自然。匀，即快慢均匀，务要心息相依，不即不离，达到息

不调而自调。甚至，至虚极，守静笃，会出现呼吸顿断。初学者，要用自然呼吸。呼吸绵绵，深、细、长、匀，能扩大

肺活量，促进和加强内脏各个部位的功能，尤其对消化系统功效更为显著。

心神意守祖窍：祖窍，在二目中心只有守定祖窍，才能使瞬息万变的活动思想安静下来。百尺竿头再进一步，做到

心静念止，身如槁木，心若止水，意似寒灰，一念不起，一意归中，万籁俱寂，身心两忘，恍恍惚惚，杳杳冥冥，此时

感到一股电流在身上奔腾咆哮，犹如触电，全身酥麻，其舒服感妙不可言。这正是形神俱妙，了在其中。此景过后，但

觉眼明心亮，神清气爽，精神振奋。如能得到五分钟的真静，足能消除一天的疲劳。如能每日坚持坐功，即使得不到真

静，有时也会感到手脚出汗、丹田发暖、脸似蚁爬、头顶气旋。这些现象，都是坐功的收获，日积月累，祖炁修足自然

玄关出现。

三花聚顶秋月圆：三花即精花、炁花、神花。只有精炁神修足，才有三花聚顶秋月圆的现象。秋月即玄关。玄关与

祖窍同样都是过去道家三口不说、六耳不传之秘。玄关与祖窍往往连在一起，实际玄关是玄关，祖窍是祖窍。可以说：

祖窍是玄关出人的门户。玄关不在身上，祖窍不在身外。玄关者乃玄妙之机关也，不在身上，离身难寻。

下座拂面熨双睛：每逢坐完功后，先将两手搓热，趁热用手捂住两眼，热散后两手猛然向两侧分开，两眼同时随之

使劲一睁，如此三至五次，再左右转睛。左转 9 周，再向右转九周。经常坚持，不但保持眼球灵活不得眼疾，还使通眼

脑气筋通畅，保持眼睛不花。拂面是用两手搓拂两颊，使脸色滋润，推迟生长皱纹及老斑。

全身上下搓一遍：全身干搓，又叫干沐浴，是非常行之有效的健身方法。紧接拂面熨眼转

双睛之后，两手从头部开

始搓起，继而由前额、两太阳穴、迎香、两耳前后，大脑、小脑、风池、风府、两臂内外至两手背，再由胸前肺部、两

胁，两手并行搓小腹两侧、肚脐、两腰眼、两腿外侧内侧、膝盖、脚心。两手搓时必搓热，最后再揉睾丸。以上各点，

搓时最好用数字来约束，以免点到从事。干沐浴倘能持之以恒，定有意想不到的功效。重点是鼻窝、脖颈、腰眼、睾丸

、尾胝涌泉。搓完后舒筋气。

伸臂长腰舒筋气：干沐裕后，仍坐床上，上身坐正，两腿伸直，舌顶上腭，然后上身后仰，两臂随之向上伸舒。同

时鼻子吸气，两眼向上翻看，脚尖前绷，脚跟后收，身体整个仰卧床上。然后，上身由仰卧坐起前扑，以头靠拢两膝，

两手打两脚涌泉穴，两眼往下看，鼻子呼气，两脚尖向里勾，脚跟向前蹬。如此一仰一俯，反复七次为止。此法有舒筋

活络，长腰增力，抻筋活腰，强肺健胃，通带踵、养大脑的作用。

第二步　收炁降龙、安炉立鼎

法诀

一阳初动本无心，收炁必须先提根。
吸从督脉升泥丸，呼由任脉降会阴。
以神领炁行周天，后升前降转法轮。
七口呼吸阳不缩，无孔笛吹要紧跟。
无孔笛，两头吹，一提一降自然回。
收炁古称是降龙，龙归大海不乱飞。
玄酒味淡休妄动，静等二侯响春雷。
珍惜自身活子时，逢动必收炁不亏。

功法详解

第二步功夫，按道家传统说法，是安炉立鼎。鼎，又谓玉鼎，在大脑中心，内藏一胞为先天真性所居之处，即元神

室也。其两边各有一管，联于眼珠，下通于心，故曰：性者，心也，发于二目。实际鼎原无鼎，真炁发时与性合一而得

名。炉谓金炉，又名真炁穴。前对肚轮后对肾，上有黄庭下关元，后有幽阙前命门，是存神养炁之所，又叫丹田。炉原

无炉，气发则有此名。玉鼎、金炉是道家炼内丹假设的无形器具。

一阳初动本无心，收心必须先提根。

在初步收心求静的静坐中，当坐到一念不起，身心两忘，虚极静笃之时，自己的外阳勃然兴起，这是自身的活子时

到来。因其无念，是先天性的产物，机不可失，不等念起，急用转法轮收炁法即刻收回。

收炁法：原坐式不动，收气必须先提根，即用力一提会阴，鼻根吸气，眼往上翻看，以神领气，心意随之。再由子

位生死窍即会阴穴向后走尾闾、夹脊、玉枕至午位百会一停。吸时：鼻吸、眼看、神领、意随同时并举，协调一致。一

吸由督脉上来稍停，再一呼鼻根呼气，眼往下看，以神领气，心意随之，由午位百会下来，走祖窍、绛宫、炁穴（即丹

田），直达会阴子位。后升前降正一圆周。简单说，一吸一呼转一遭为一次，如此三至五个呼吸，如用得准确，外阳即

可缩回，这即是后升前降转法轮收炁法。日积月累，身体越来越强壮，精力越来越充沛，活子时越来越勤，而外阳兴起

的力量也就越来越大。如果从一次呼吸至七次呼吸，外阳仍然不倒，应改用无孔笛颠倒两头吹降龙法来制之。

无孔笛颠倒两头吹的具体用法：当转法轮七次降服不住外阳时，原坐不动，立即凝神生死窍，会阴一提，鼻根吸气

，意想由生死窍提到脐下一寸三分丹田穴，再用绛宫之气，下沉丹阳，鼻根呼气，心神意随之一沉，一提一降为一次，

如此一至三次外阳立缩。

若用了七次仍不缩回，就应用第三步功法开通奇经八脉的。等二候到来，虎由水中生，似黄河决口，有一泄千里之

势，就用下手炼精化炁的伏虎手段，将欲破关而出的元精化成元炁，仍为我所用。

第三步　开通奇经八脉

法诀

开八脉，聚精神，以意领气贯全身。

一吸督脉升泥丸，二呼任脉降会阴。

三吸带脉至肩窝，四呼阳腧到手心。

五吸阴腧胸前定。六呼至带归一根。
七吸冲脉到降宫，八呼阳蹻涌泉停。
九吸阴蹻升炁穴，十呼还原入窍中。
吸呼深长凭意领，水到渠成赖气行。
八脉开通身属阳，阴蹻开时百脉通。
功法详解
开通奇经八脉，又叫十口呼吸调八脉。初学者，因盘腿打坐，两腿受压不习惯，定有两腿麻木之感。用此法立即消

除麻木。其功法的主要用途，是用以开通奇经八脉，驱逐阴邪之气，消阴长阳，进而达到全身属阳，百病全无。

奇经八脉，道家用以行炁、通关以达到延年益寿。通人脉，又称玉液炼形。
奇经八脉，即前任、后督、中冲、横带、阴维、阳维、阴蹻、阳蹻，也是道家行气八脉。开通八脉法，是用十口呼

吸，以意领气，心到、意到、神到，气亦随之而到。平时必须经常练习，把心、神、意合而为一。八脉线路要记熟用灵

，达到心想哪里，哪里就有所感触。最好每日清晨练习两遍，日久天长，就能随心所欲。

第四步　小周天、下手炼精化炁伏虎法
法诀
二候到，春雷动，猛虎怒吼要出洞。
顺则出去可生人，逆而回来延寿命。
手点虎额虎伏地，剑插三峡水倒行。
收炁定要收元炁，炼精必须炼元精。
顺减寿，逆添油，养生至宝莫外流。
下手点住生死窍，急用巽风六候收。
橐龠动时阖辟转，升住起止四正求。
会得还精补脑法，功夫更上一层楼。
功法详解
下手练精化炁是道家性命双修功法中的绝秘，非其人不传。即使传人，也必然伴随着一些清规戒律。余今具体详说

如下，不经口传万勿轻用。
下手炼精化炁法，是在以下情况下采用的：在初步静坐的基础上经过静功的开源节流，增长元炁，日积月累，静极

而动、阳生炁发，不等念起，用二步转法轮收炁法收之。当用完七口吸呼，后升前降转够七周，外阳不缩，继用无孔笛

降龙法，也转够了七个提降，而外阳依然不倒，此刻应用勒阳关，调外药。调到药产神知，外阳不但不倒，反而似鲤鱼

打挺一跃而起，元精突然欲破关而出，这即是二候。就在这千钧一发之际，火候不老不嫩之时，如依熟路顺去，则是生

人之道；若逆而回来即是炼精化炁的养生之道。古人有云，顺生人，逆生仙，只在中同颠倒颠，正此之谓也。也正是在

这一发千钧的关键时刻，不等思维活动，即不等念起，急速下手，剑插海底，向左侧身，左腿蜷曲，右腿伸直成半躺半

坐势，用小周天炼精化气法诀，将这欲夺关而出的元精（因无思欲从静而来）化成元炁。古人所谓“巽风运坤火，风吹

火化”，即以鼻呼吸（巽风即鼻中呼吸之气），头转眼随，由自身会阴子位起，向自身左上方旋转，用鼻连吸三吸，眼

随头转，走子卯午，眼看头顶午位。从午位眼随头转向自身右下方向，鼻子呼气，连呼三呼，即午酉子。连吸三吸，是

由子位向后，上走身后督脉三关，即尾闾、夹脊、玉枕，是为子进阳火。连呼三呼，是由午位向前，走前任脉三田，即

祖窍、绛宫、炁穴，此为午退阴符。鼻子呼吸，眼随头转，必须同时并举，协调一致。下边一度一度地精撞阳关，上边

则子卯午、午酉子地急收。来得急，收得快，来得缓，收得慢。如磁石吸铁，不即不离。精来多少度，而收炼多少度。

待精不动时，即精已化炁，药已归炉。此时仍不撤剑指，身躯由半躺半坐而坐正，再用封固口诀，照前两步转法轮收气

法，连收三次，是为牢封固。然后撒手撤剑，下边干干净净，一滴不漏，行将顺出的有形之精，经风吹火化已成为养生

保命的无形之炁、这就是小周天下手炼精化炁法，也是道家千古不传之秘。

第五步　外文武火金木合并法

法诀

两手捧香肩臂松，眼观香头二自睁。
聚精会神屏呼吸，涕泪交流即收兵。
闭目养神应求静，心存已炁门自生。
渣滓提净药方纯，泪管输通眼更明。
文火七，武三成，药采之后好用功。
日月同宫金木合，心火下降肾水升。

眼球常转眼不花，耳鼓常敲耳更灵。
常用此法除百病，能化五谷饮食精。
功法详解
外文武火，是用后天之火引出先天之火。二火合一，既能提出在炼精化气中的渣滓，澄洁药物，又能化五谷饮食之

精，提出五脏之病，使人益寿延年。了空祖师曰：“外武火者是移火也；外文火者是以火也。”这是专为提出五脏内之

渣滓化泪流出之法，又是炼四相和合、五行攒簇归根、回光返照、日月合并之功。其用法如下：

在初步静坐的基础上，收心入静十分钟后，夜间须燃香一炷（白天可用红头筷子一根），双手捧香或筷子，放在目

前三寸许，高低与二目齐平，二目睁开同视香头。约两、三分钟后，两眼似辣椒水洗一样难受，此时必须坚持强睁二目

，待眼泪鼻涕一同流出来为止，然后将香火捏灭，眼泪擦净，闭目养静，是为文火。坐到无人无我、身心两忘是为正功

。久之心火下降，肾水上升，口中津液清而且甜，吞下入十二气嗓管，再降到炁穴化为阴精，由春弦入睾丸化为阳精。

阳精出输精管，上至膀胱顶分两边，至尿道口入内肾，即藏精之所。善养生者百倍珍惜口中津液，津液常足，也证实肾

水常足，肾水足而两眼炯炯有神，皂白分明，这样人身就健康无病。所以说：外文武火不但能使二目有光，保持眼睛不

花，而且能提出五脏之病，治五脏之病于未发之前，除病根于未萌芽之时。

第六步　卯酉周天进阳火退阴符
法诀
进阳火，退阴符，卯酉周天炁合神。
闭目四九子进阳，开关四六午退阴。
左旋上升照乾顶，右转下行照脐轮。
炉中有火金可化，釜内无水莫增薪。
铅投汞，炁合神，采内药，保命根。
周天三百六十五，卯酉沐浴始通心。
采药炼丹皆比喻，离开神炁别无真。
此是自身阴阳配，休向身外错问津。
功法详解
在下手炼精化炁采药归炉后，紧跟着用进阳火，退阴符，卯酉周天，炼炁合神，又谓采内药。千峰老人曰：“此法

是采内药，左旋右转，一起一伏用目下照。从左上照乾顶，从右下照坤脐至中心为一度。如此三十六转是为进阳火。开

关从午卯子酉转一回，如此二十四转为退阴符。”十六步功夫，一三五七九是单练，二四六八十是紧密相连用的。经四

步下手炼精化炁采药归炉后，紧接着用六步卯酉周天采内药炼气合神的功夫。其用法：坐如初，收神内敛，闭目养神片

刻，二目外闭而内睁，凝神下照坤脐，闭目转睛由下向左上右下转，睛转头随，转一周为一次，每转九次稍停，闭目看

光。如此转四个九次为进阳火三十六，然后开关，即睁开眼从上往左下右上转睛，转四个六圆周，每转六次稍停，闭目

看光。如此转四个六次为退阴符二十四。在外两个眼球左旋右转，在内则金本交并，阴阳和合，神炁合一。千峰老人曰

：“外药（即炼精化炁）保身无病，内药保命；命者元炁也。卯酉周天之火，炼内药之法，亦为内交媾。系汝已系充足

之外药，彼时因风火相激，真炁上升于脑，眼睛左旋右转一起一伏，脑炁筋与神经系和合，斯时脑髓充满发涨，顿觉荣

光发现，有形无相采内药，俗名炼丹是也。”且药归炉后，非用阳火阴符周天三百六十五度四分之一火候，不能将精炁

化为荣光，成为内丹之苗。在人身上：子是生死窍，午是泥丸宫，卯是夹脊关，酉是绛宫，卯酋通心，故稍停为沐浴。

曹还阳祖师云：“子卯午酉定真机，颠倒阴阳三百息。”

第七步　龙虎二炁翕聚收光法

法诀

龙虎精，乌兔髓，凝结翕聚炼光辉。
坎离交媾天地泰，戊已合时成刀圭。
三花聚顶三心天，四相和合万象飞。
皓月当空心宜静，慧光远去意莫随。
玄关走，眼莫追，休教前功一风吹。
凝神聚光急收剑，子卯午酉子收回。
津液为主气当伴，眼鼻同吸意同归。
送归土釜牢封固，日月合并照紫微。

功法详解

此七步功夫是日月合并，守中抱一，翕聚祖炁，聚光、炼光、收光之法，道家也谓之炼丹法。

千峰老人曰：“守中抱一是全功，祖炁聚会性命同，坎戊离已日月合，龙虎二体光中升。”又云“守中抱一，日月

合并之功也。离已是日光，坎戊是月精，此龙虎二炁也。天地之交精，日月之交光，盘旋于祖窍之前为混元真一之精，

此即是精炁神聚在一处，三家相见，四相和合归一，心空意空，无他无我，祖窍之前真气曰太极，曰金丹，曰元觉，先

天乾坤，后天坎离，实为四个阴。”从初步收心求静到四步为下手法。从五步到九步为炼丹法。此七步功夫是在前六步

的基础上通过小周天转法轮采药收炁降龙、开八脉、下手炼精化炁、文武火、卯酉周天进阳火退阴符等非只一次的自身

采补。此时身上百病皆无，神清目明，精炁神足，三花聚于目前，如皓月当空，这即是玄关。玄关者，乃玄妙之机关也

。丘祖云：“但著在形体上摸索皆不是，亦不可离形体而外向寻求，因其机发始成窍，机息复渺茫。”《性命圭旨》云

：“空洞无涯是玄窍，知而不守是工夫。”千峰老人曰：“静极玄关出现，若有一念使落后天，倏然不见一无所有。如

再求之，了不可得，因著色相之故。”此时必须存无守有。所谓存无是存无为，无人无我，忘心忘形，万籁俱寂。所谓

守有，即守中抱一，在虚极静笃之时，一轮明月出现目前即玄关。

第八步　蛰藏炁穴

法诀

朝北斗，对明星，吸呼绵绵意守中。
回光返照炁自动，一点一点意引行。
下降不可过丹田，上升只能到绛宫。
久动而静炁入窍，大定得之蛰藏功。
心肾交，神炁凝，气归元海寿无穷。
乾坤日月要和合，戊己坎离交姤升。
小定七日不食睡，大定七七呼吸停。
识死性活根蒂固，形神俱妙四大空。

功法详解

蛰藏功法，是道家养生功法中的高级功法。所谓蛰藏，正像蛰虫冬藏于地下，不食不动，似死非死。小定数日，大

定能达数十日。这种功夫只能适用于过去入庙出家之人。而对我们当代人来说，是不适宜的。今公诸于世，是让人们知

道我们的祖先也有这步蛰藏功法，尤其给研究道家养生功法者，提供点参考罢了。

千峰老人曰："此蛰藏之法，是将祖窍前翕聚那一点阳神炁收归于炁穴之内，名为凝神入炁穴。此炁穴有内外两窍

；外窍为阴阳之宅，胎息之根，呼吸之祖；内窍者，长胎住息之所，入大定之室。内呼吸上不过心，下不过肾。久而久

之，真气入窍，忽然大定得矣。"

用法：基于七步翕聚收光法，将远去欲飞之炁光，用子卯午酉子收回，送归土釜牢牢封固。此时如初坐，用回光返

照朝北斗对明星，下视丹田。出息微微，入息绵绵。久视静极，但觉丹田有一股热流，蠕蠕融融动荡其中。此时心不外

驰，以意引导，将此热流向上运于心下绛宫，再由绛宫运于肾位丹田炁穴。即上不过心，下至肾。久动而静，忽然入了

窍中窍，真炁穴。此刻呼吸顿断，重入胎胞，再造乾坤。实乃心肾相交，神炁合一之功。尤如蛰虫之蛰藏，道家谓之入

定，释家谓之禅定。小定数日，大定数十日，而自己的识神则茫然无知矣。古人所谓炁归元海寿无穷即指此步功夫。

第九步　大周天蒂踵呼吸法

法诀

大周天，神宜凝，呼吸往来在蒂踵。
消息引动相兼连，法轮自转是正功。
真气上升后天降，真气下降后天升。
四个呼吸不用鼻，功到气足自然灵。
细引气，慢扇风，息往息来神入中。
且忌烈火煮空铛，江里有水船可撑。
真人蒂踵呼吸法，道家称为炼丹程。
功夫到此防夜漏，闭关上锁再加封。

功法详解

蒂踵呼吸法，是道家内丹术的炼丹法，丹即是神炁的和合凝集。道家把下手炼精化炁谓采药，把炼炁合神谓之丹，

是取其药能治病，丹能延命之意。实则也是强名而已。

蒂踵呼吸是在八步蛰藏功后，方可进行，否则就如烈火煮空铛，旱河撑船劳而无功。

其用法：坐如初，二目合并合光凝神，由祖窍吸气，心意由祖窍往里至玉枕。接着由玉枕再往祖窍呼气。吸呼往来

于祖窍与玉枕之间。从祖窍到玉枕一吸为之消，从玉枕到祖窍一呼为之息，用这一吸一呼的消息来引动真人呼吸处。千

峰老人说："祖窍内一吸气，心意由祖窍至延髓梗（即玉枕）为消，后天真气由踵管上升到尾闾过夹脊、玉枕至泥丸宫

，此为根生于踵。又呼于蒂，是由延髓至祖窍，下通任脉管根即生死窍。延髓至祖窍一呼气，心意由延髓至祖窍为息，

后天真气由蒂管至祖窍过十二重楼、绛宫、炁穴至生死窍，此为发于蒂。此是后天两个吸呼。蒂踵消息，不用口鼻吸呼

气。此踵蒂消息久练，自然先天真炁被后天气引动，先天真炁升，后天真气降，先天真炁降，后天真气升，此是四个呼

吸不用口鼻之气，为大周天，无时无候无间断也。"此又谓法轮自转。

第十步　固精关门法

法诀

真炁动，响警钟，谨防夜漏失元精。
勤修苦炼来不易，休让命宝一旦倾。
睡用五龙盘体法，醒有降龙伏虎功。
龙虎穴，在掌中，两手中指点劳宫。
提根吸气转四九，舌接督脉鼓巽风。
头转眼随循子午，后升前降气归中。
功毕两手搓腰眼，关门上锁再加封。
会得固精关门法，益寿延年信非空。

功法详解

固精关门法，是道家养生功法中最重要的一步，是用来预防夜间睡熟后丢失元阳的方法，也是医治梦遗滑精非常有

效的方法，万勿等闲视之。

当通过九步功法的勤修苦炼，筑基将成未成之时，须谨防夜间丧失元阳。原因是由于坚持不懈地练功，日积月累，

精炁越来越足，身体越来越健康，百病全无，此时正是俗语所说的井满自流之时。但每逢夜间丢丹，白天必有真炁跳动

之景，即淫根会阴穴处跳动。这即是夜漏的警钟，已预报夜失元阳的信息。白天得信息，晚上不要忽略。入睡前要用固

精关门法将精门关闭，方能高枕无忧。最好是多用功少睡眠。

固精关门法：坐如初步，平心静气，将左手中指曲回，所点之处即龙穴，再用右手中指去点住左手中指所点之处，

左手中指自然伸开去点右手劳宫处之虎穴。此时左手掌心向上手背向下，右手在上掌心向下，两手掌心合在一起，除两

手中指相互点穴外，其余各指自然伸开，两手合掌横放在脐下。舌接上齿外唇内人中处之督脉弦。同二步转轮法收炁一

样，提肛吸气，眼随头转，由会阴子位向左上泥丸午位，随之鼻子一呼气，从午位由上向右下复到子位为一圆周，如此

转一吸一呼一圆周，转九圆周一停。每转九周一停，共转四个九周。大致用三四分钟左右。但务必上下相随，完整一气

。转完四九三十六周，再静坐十至二十分钟，然后用两手掌心搓腰眼，发热为止，这即是关门上锁再加封。这样入睡就

比较安全了。正是：关门再睡倒，免得丧真宝，久练能固精，自然身体好。

第十一步　虚室生白蟾光现

法诀

蟾光现，心莫惊，须知炉内丹炁充。
虚室生白非是幻，三花聚顶暗室明。
欲知舍利足不足，一盏明灯九转功。
转罢一九闭目看，丹足圆月亮晶莹。
有暗光，丹未成，继续温养再加烹。
寂静犹似龙养珠，谨慎处女怀孕同。
且戒十损勿伤炁，不思食睡神自灵。
神炁合一舍利就，六景现时丹已成。

功法详解

虚室生白，蟾光出现，是通过前面十步功夫即下手炼精化炁、转手炼炁化神以及文烹武炼神炁合一养成舍利，这时

三家相见精炁神三宝养足，混融一团，道家谓之结丹。充于内必形于外，固能出现虚室生白的征兆。由于蟾是三足，故

道家将精炁神三足发于外的光称为蟾光。

当夜间坐在暗无光亮的屋子里，忽然眼前白光一片，室内所有的东西清晰可见，但一闪即逝。如果经常出现这种景

象，心里不必惊慌，这就是虚室生白，蟾光出现，是神炁合一丹已成的征兆。此时宜以至静为主，似龙养珠，如处女初

孕，意思是要小心谨慎而已（龙养珠是道家一种术语）。

第十二步　舍利养足现六景

法诀

舍利足，六景来，无根树上花正开。
金光一现择静地，早结道侣备法财。
二现止火不用风，四项不全花莫摘。
五炁朝元归祖窍，三花聚顶见如来。
龙又吟，虎又欢，仙乐齐鸣在耳边。
身涌鼻搐遍体酥，丹田火炽两肾煎。
马阴藏相老返童，金光三现过大关。
筑基炼己功成就，性命合一结金丹。

功法详解

这步功夫说的是景象以及为过大关而做的准备工作。

一切物体的本身，无不充实于内而表现于外。当一个人身内无病，精力充沛，其外貌必然是精神焕发，红光满面。

相反，若身内有病，则必然面黄肌瘦，形容憔悴，精神萎靡不振。即连草木花卉、瓜果桃李，当其成熟时，其表面都会

出现异样光彩。道家的养生功法亦然。

当精炁神三宝炼足，三花聚于顶，心肝脾肺肾五脏之炁朝元，舍利养足必然会出现六景。何谓六景？一眼前有金光

，二脑后有鹫鸣即仙乐鸣，三左耳龙吟，右耳虎啸，四丹田火炽，五身涌鼻搐，六马阴藏相。此六景是舍利养足的征兆

，也是道家历代养生功法实践经验的总结。现将六景详解如下：

眼前金光的出现：炼功至此当以静养为主。因为此时已达到精满不思淫，炁满不思食，神满不思睡，舍利子已足，

淫根自缩，只有用虚静来温养舍利使之足之又足。在未现金光之前，有时眼前常发现刷的一道电光，道家术语谓金机飞

电。这是金光出现之前的征兆。出现此征兆仍须静定，应终日二目下视丹田，当眼前出现皎洁如电的性光时仍须静定。

在久久静定中忽然在眼前皎洁的性光中又出现金光，此即是金光一现，是真正的精炁神足，

三花聚顶，五脏之炁聚，五

炁朝元，舍利已足。此时须准备法、财、侣、地，做服食过大关的准备工作。

法：包括过大关的法诀，防危虑险的法器。
财：即钱财，是供道侣生活用的费用。
侣：即道侣二至三人，其中必须有精通过大关口诀的。
地：选择离城镇不远的偏僻处，当然庙宇山洞不受干扰之处，更为合宜。
龙吟：似隐隐气笛之声；虎啸：似呼呼的风声；鹫鸣脑后：似音乐之声。这是精炁神是之真火发出的音响，不同邪

火上升的耳鸣。
丹田火炽：两肾汤煎，即身内三昧真火充于内而形于外。三昧真火即君火、相火、民火。精为民火，炁为相火，神

为君火。
身涌鼻搐：是身在动，鼻在抽搐。
马阴：是外阳缩回如在胎胞；藏相：是脖下相骨缩回。相骨即气嗓管突出的疙瘩。
第十三步　采大药服食过大关大周天
法诀
入静室，万念室，金光三现再用功。
六根震动产大药，五龙捧圣上离宫。
真宝遇阻动后引，侣搓髓解关自通。
羊鹿牛车各献力，吸舐撮闭吸托升。
过三关，升泥丸，上下鹊桥要堵严。
阳火阴符化甘露，润吞金液入丹田。
从此已得天上宝，神炁合一了大还。
男子马阴女缩乳，返老还童寿延年。
功法详解
当法、财、侣、地四项备齐，即可入静室用大功。此时此刻应万念皆空，入坐前用状如馒头的木底座，裹上丝棉，

抵住谷道，以防鹊桥漏丹。每日盘膝端坐，二目下视丹田，静久六景自现。待眼前金光三现，正是采大药的火候已到，

此时用六根震动的口诀，将舍利震出发动。谷道已有木底座抵住，舌舐上腭，再用吸舐撮闭、五龙捧圣、三车上牵之法

，将舍利子升到泥丸宫，再用进阳火三十六，退阴符二十四，经金乌玉兔左旋右转地搅动，将祖窍内的真性炁与乐穴中

的真命炁，阴阳二炁合一，化成真种子脱落，走鼻根玄膺穴，此刻上鹊桥漏丹处鼻窍已用木来年堵塞。只有润吞，下降

十二重楼，过绛宫下入丹田温养于中，这是采大药过大关的全过程。

妇女练功法

性命双修养生功法，不同于其他养生功法，其他养生功法不分男女，而性命双修养生功法不然。由于男女本身生理

上的不同，故在功法上也有不同之处。以养生功法而论，男子有男擒白虎，女子有女斩赤龙。男子衰老有敲竹斗龟，女

子衰老有敲琴引凤。男有闭阳关，女有回炁法。因其生理不同，其功法也就各异。以上所说的功法，在整个功法中，是

比较高深一些的功法，也是历代不轻易传人的功法。现将龙门派性命双修静养功坤生（妇女）用的功法简介如下。

法诀

盘膝坐，练静功，全身内外要放松。
闭目观心守本命，回光返照意归中。
手掐子午除杂念，舌闭天池津自生。
深细长匀调呼吸，心定念止是正功。
坐到人我两忘时，光在眼前空不空。
下座拂面熨双睛，伸臂长腰气血通。
浑身上下搓一遍，揉完两乳揉绛宫。
持之以恒能驻颜，老人越活越年轻。

千峰老人十六步歌诀

余师祖千峰老人为了便于入门弟子学习和背诵不忘，将十六步性命双修养生功法编成歌诀。今将此诀公诸于世，供

养生功爱好者习诵。

初步

初打坐，心要定，脚分阴阳气下降。
垂帘冥心守祖窍，舌闭天池玄膺开。
掐子午，杂念排，祖炁修足玄关开。
下座拂面舒筋气，静久而动子时来。

二步

子时到，采小药，提根转轮收小药。
火龙难降两头吹，一提一降龙炁回。
收龙炁，是火候，火候不足莫伤丹。
单等二候炁火足，开通八脉再采药。

三步

八脉开，气血舒，以意领气下功夫。
一吸督脉升泥丸，二呼任脉降海根。
三吸带脉至肩窝，四呼阳维到手心。
五吸阴维胸前定，六呼至带归一根。

七吸冲脉至降宫，八呼阳蹻到涌泉。
九吸阴蹻升炁穴，十呼归根入窍中。
吸呼深长凭意领，水到渠成赖气行。
八脉开通身属阳，二候一到采大药。
四步
阴蹻开，身属阳，二候一到采大药。
下手点住生死窍，急用巽风六候收。
槖龠动时阖辟转，升住起止沐浴功。
收炁宝，再封固，封固呼吸用巽风。
此是道教顺逆诀，释教涅架三更传。
儒教回仁传子思，三教一诀不用争。
真口诀，皆单传，回仁养我炁浩然。
涅槃断淫不上灭，顺逆颠倒真炁还。
三教源流是一理，传授千峰归一根。
五步
金木合，回光照，文式二火提出窍。
三成武火渣滓出，七成文火回光照。
回光照，接命根，心存生处能接炁。
身内如云炁朝上，六根无漏津液生。
六步
进阳火，退阴符，闭目四九转神轮。
开关四六二十四，乾九坤六度数真。
此是卯酉周天数，差之毫厘炁不生。
七步
龙虎炁，翕聚光，三花聚顶见月亮。
离己坎戊玄关动，子卯午酉予收藏。
收回我有成津液，送归土釜炼纯阳。
牵得龙虎回家养，炁归元海寿无疆。
八步
牢封固，是蛰藏，回光返照呼吸存。
对斗明星炁自动，上不过心下至肾。
久动而静入窍中，大定得之蛰藏功。
水火既济戊己门，知止定静凝神入。
九步
凝神入，蒂踵引，消息同动相牵连。
真炁上升后天降，真炁下降后天升。
四个吸呼不用鼻，若用口鼻道不真。
会得蒂踵呼吸法，不羡尘世有黄金。
十步
真炁动，防夜漏，闭住龙虎二穴门。
舌接督脉鼓巽风，左右盘旋转神轮。
四九提缩闭精炁，固精关门养元神。
子午封固要口诀，舍利将成莫思淫。
十一步

虚室白，蟾光现，取火提火一九转。
内有暗光丹不足，照前用功莫怠慢。
谨戒十损勿伤炁，六欲七情要斩断。
神炁满足无食睡，舍利养足六景现。
十二步
养舍利，淫根断，六景齐来蟾光现。
三花五炁归祖窍，金机飞电在眼前。
龙又吟，虎又啸，仙乐齐鸣在耳窍。
自知舍利通身足，景到止火采大药。
十三步
性命合，金光现，法财侣地备足全。
二现止火不用风，三现采药六根震。
下有木座五龙捧，羊鹿牛车吸托升。
舍利动时而后引，吸舐撮闭侣搓行。
过三关，升泥丸，塞住鼻窍木来年。
阳火阴符数要足，脱落玄膺送丹田。
十四步
三千法，炁合胎，对斗明星炼胎形。
千升绛宫调养补，识死性活出胎神。
十五步
天花坠，出胎时，念动而向太空出。
庙江一开二光合，急速收回七再出。
十六步
阳神足，面壁功，炼虚化无空不空。
阳神退藏祖窍中，阳神百炼而百灵。
大道已成功完毕，性命双修臻上乘。
性命功，溯根源，丘祖龙门教外传。
了空恩师亲口授，传于千峰把道衍。
要问此歌何人作，千峰老人亲口编。

邱处机采药小周天歌诀

极静而动兮一阳来复，药产神知兮妙诀通灵。
微阳初生兮嫩而勿采，药物坚实兮十五光盈。
时当急采兮莫教错过，久而望远兮采之无成。
气驰于外者神亦驰外，神返于根者气亦回根。
气曰将尽兮采封候足，子时起火兮须要分明。
如何云火兮后天呼吸，如何用火兮呼降吸升。
用火玄妙兮如无似有，行火鼎内兮息匆真人。
火须有候兮数息出入，名为刻漏兮用定时辰。
自子至巳兮六阳用九，三十六息兮采取进升。
自午至亥兮六阴用六，二十四息兮退降炼烹。
卯阳沐浴兮阳火宜熄，酉阴沐浴兮阴符宜停。
不降不升兮沐浴景象，较之大周兮略具微形。
周天三百兮除卯酉数，三百六十兮连卯酉名。
再加五度兮四分之一，以象闰余兮周天一巡。

复归于静兮依然沐浴，神凝炁穴兮再候阳生。
行之既久兮精返为炁，回风宜止兮百日功灵。
六根震动兮七日口诀，大周功起兮再问迷津。

张三丰参禅歌

初打坐，学参禅，这个消息在玄关。
秘秘绵绵调呼吸，一阴一阳鼎内煎。
性要悟，命要传，休将火候当等闲。
闭目观心守本命，清净无为是根源。
百日内，见应验，坎中一点往上翻。
黄婆其间为媒妁，婴儿姹女两团圆。
美不尽，对谁言，浑身上下气冲天。
这个消息谁知道，哑子做梦不能言。
急下手，采先天，灵药一点透三关。
丹田直上泥丸顶，降下重楼入中元。
水火既济真铅汞，若非戊己不成丹。
心要死，命要坚，神光照耀遍三千。
无影树下金鸡叫，半夜三更现红莲。
冬至一阳来复始。霹雳一声震动天。
龙又叫，虎又欢，仙乐齐鸣非等闲。
恍恍惚惚存有无，无穷造化在其间。
玄中妙，妙中玄，河车搬运过三关。
天地交泰万物生，日饮甘露似蜜甜。
仙是佛，佛是仙，一性圆明不二般。
三教原来是一家，饥则吃饭困则眠。
假烧香，拜参禅，岂知大道在目前。
昏迷吃斋错过了，一失人身万动难。
愚迷妄想西天路，瞎汉夜走入深山。
元机妙，非等闲，漏泄天机罪如山。
四正理，着意参，打破玄关妙通玄。
子午卯酉不断夜，早拜明师结成丹。
有人识得真铅汞，便是长生不老仙。
行一日，一日坚，莫把修行眼下观。
三年五载功成就，炼成一粒紫金丹。
要问此歌何人作，清虚真人三丰仙。